



Kreatorzy
Zdrowia
Dietetyk Gandecka

DIETA STANDARD 2000 KCAL

7 DNI

DZIEŃ 1

I śniadanie

Jajecznica z pomidorami (472 g); chleb żytni pełnoziarnisty (80 g)

obiad

Kurczak w sosie mascarpone (397 g)

II śniadanie

Sałátka owocowa z sosem miodowo-cytrynowym (200 g); jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g)

kolacja

Białkowa sałatka z rzodkiewką i szczypiorkiem (410 g); chleb żytni pełnoziarnisty (110 g)

DZIEŃ 2

I śniadanie

Serek wiejski z miodem + chleb (317 g); masło ekstra (10 g)

obiad

Kurczak w sosie mascarpone (397 g)

II śniadanie

Pieczony banan z sosem malinowo-jogurtowym (403 g)

kolacja

Sałátka z tuńczyka z kaszą jęczmienną (773 g)

DZIEŃ 3

I śniadanie

Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami (483 g)

obiad

Schab w sosie z żurawiną i brokułem (926 g)

II śniadanie

Sałátka z serem halloumi (355 g)

kolacja

Ciasto bananowe bez jajek (166 g)

DZIEŃ 4

I śniadanie

Ciasto bananowe bez jajek (200 g)

obiad

Schab w sosie z żurawiną i brokułem (912 g)

II śniadanie

Skyr z owocami i orzechami (464 g)

kolacja

Kanapki z wędliną i sałatką z kalafiora (374 g)

DZIEŃ 5

I śniadanie

Omlet ze szczypiorkiem i warzywami (260 g); chleb żytni pełnoziarnisty (105 g)

obiad

Zupa grochowa (1168 g)

II śniadanie

Sałátka ziemniaczana z sosem paprykowym (639 g)

kolacja

Sałátka z twarogiem wędzonym i fasolką (477 g)

DZIEŃ 6

I śniadanie

Kanapki z pastą tuńczyka (358 g)

obiad

Zupa grochowa (1100 g)

II śniadanie

melon kantalupa (203 g); serek o smaku waniliowym (Bieluch) (164 g)

kolacja

Pizza z pieczarkami, szynką, kukurydzą i papryką (335 g)

DZIEŃ 7

I śniadanie

sardynka w pomidorach (100 g); chleb żytni pełnoziarnisty (100 g); masło ekstra (10 g)

obiad

Łosoś w sosie teriyaki (525 g)

II śniadanie

Sałátka z buraków i koziego sera (498 g)

kolacja

Pizza z pieczarkami, szynką, kukurydzą i papryką (281 g)

DZIEŃ 1

waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	miara domowa	białko [g]
----------	-------------	-----------------	----------------	--------------	------------

I ŚNIADANIE

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 472 g

1. Pomidora umyj i pokrój w kostkę.
2. Duś na wolnym ogniu do miękkości.
3. Następnie dodaj jaja i mieszaj aż do ścięcia.
4. Pod koniec smażenia dodaj przyprawy oraz zioła.

- jaja kurze całe	150.0	14.6	0.9	210.0	3 sztuka (kl. wagowa)	18.8
- pomidory, czerwone	287.0	0.6	10.3	48.8	2.7 małe sztuki	2.6
- olej rzepakowy uniwersalny	5.0	5.0	0.0	45.0	2.7 łyżeczki	0.0
- pieprz czarny	2.4	0.1	1.5	6.0		0.2
- sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0		0.0
- szczypiorek	21.0	0.2	0.8	7.1	2.7 łyżki	0.9
- oregano suszone	2.4	0.1	1.7	6.4		0.2
- bazylia suszona	2.4	0.1	1.1	5.6		0.6
- chleb żytni pełnoziarnisty	80.0	1.4	43.0	192.0	2.7 kromki	5.4
RAZEM	551.2	22.0	59.4	520.9		28.7

II ŚNIADANIE

SAŁATKA OWOCOWA Z SOSEM MIODOWO-CYTRYNOWYM - 200 g

1. Owoce dokładnie umyj.
2. Banana i kiwi obierz ze skórki i pokrój.
3. Dodaj resztę owoców, te większe także trzeba pokroić.
4. Wymieszaj miód z sokiem z cytryny i połącz z owocami.
5. Do sałatki dodaj także listki mięty.

- banan	18.6	0.1	4.4	18.0	0.2 małej sztuki	0.2
- agrest	27.5	0.1	3.2	12.7	0.6 porcji	0.2
- brzoskwinia	33.0	0.1	3.9	16.5	0.4 małej sztuki	0.3
- kiwi	14.5	0.1	2.0	8.7	0.2 małej sztuki	0.1
- maliny	27.5	0.1	3.3	11.8	0.6 małej porcji	0.4
- borówka amerykańska	36.5	0.1	5.3	20.8	0.7 garść	0.3
- miód pszczeli	31.7	0.0	25.2	101.1	0.9 łyżka	0.1
- sok ze świeżej cytryny	9.0	0.0	0.6	2.0	z 0.2 cytryny	0.0
- mięta zielona, świeża	1.9	0.0	0.2	0.7	0.9 kilka listków	0.1
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150.0	3.0	9.3	90.0	1 kubek	6.5
RAZEM	350.1	3.5	57.4	282.4		8.1

OBIAD

KURCZAK W SOSIE MASCARPONE - 397 g

1. Obrać cebulę i pokroić w kostkę. Czosnek rozgnieść i również pokroić. Zeszklić na patelni.
 2. Pierś z kurczaka oczyścić i podsmażyć na patelni wraz z ulubionymi przyprawami.
 4. Pieczarki pokroić w kostkę i uduścić wraz z kurczakiem.
 5. Dodać pomidory z puszki lub passatę pomidorową i doprowadzić do wrzenia.
 6. Do sosu dodać serek mascarpone i poczekać, aż się rozpuści.
- Podawać z ryżem lub makaronem.

DZIEŃ 1

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	miara domowa	białko [g]
- mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1.3	0.0	98.0	1 porcja	21.5
- ser śmietankowo-kremowy, mascarpone	50.0	23.5	0.0	220.0		2.1
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku	104.8	0.3	3.6	16.8	0.2 szklanki	0.8
pomidorowym						
- cebula	30.3	0.1	2.1	10.0	0.2 małej sztuki	0.4
- pieczarka biała	25.6	0.1	0.7	5.4	0.8 dużej sztuki	0.7
- ryż biały, długoziarnisty	70.0	0.5	56.0	255.5	0.5 szklanki	5.0
- czosnek	8.1	0.0	2.7	12.4	1.3 średni ząbek	0.5
- olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	2 łyżeczki	0.0
- bazyliia suszona	2.1	0.1	1.0	4.9		0.5
- oregano suszone	0.9	0.0	0.6	2.3		0.1
- chili pieprz cayenne	0.9	0.1	0.5	2.7		0.1
RAZEM	396.7	30.1	67.1	663.9		31.8

KOLACJA

BIAŁKOWA SAŁATKA Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM - 410 g

1. Ugotowane na twardo jaja obierz i pokrój w kostkę.
2. Serek wiejski odsącz od śmietanki.
3. Cebulę drobno posiekaj.
4. Rzodkiewki umyj i pokrój w półplasterki.
5. Szczypiorek drobno posiekaj.
6. Wszystko włóż do jednej miski, dodaj musztardę, dopraw i wymieszaj.

- rzodkiewka	166.8	0.3	7.3	30.0	1.1 duże porcje	1.7
- szczypiorek	13.6	0.1	0.5	4.6		0.6
- cebula	7.7	0.0	0.5	2.5	1.1 plastry	0.1
- serek twarogowy, ziarnisty	209.6	9.0	6.9	211.7	1 kubek	25.8
- musztarda	11.2	0.7	2.5	18.5	1.1 łyżeczki	0.6
- sól morską jodowaną	0.5	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3		0.1
- chleb żytni pełnoziarnisty	110.0	2.0	59.2	264.0	3.5 kromki	7.5
RAZEM	520.0	12.2	77.3	532.7		36.3
PODSUMOWANIE DNIA	1817.9	67.8	261.2	1999.9		104.8

DZIEŃ 2

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	miara domowa	białko [g]
--	----------	-------------	-----------------	----------------	--------------	------------

I ŚNIADANIE

SEREK WIEJSKI Z MIODEM + CHLEB - 317 g

- chleb żytni pełnoziarnisty	68.7	1.2	37.0	164.9	2.3 kromki	4.7
- serek twarogowy, ziarnisty	232.8	10.0	7.7	235.1	9.3 łyżek	28.6
- miód pszczeli	15.5	0.0	12.3	49.4	1.2 łyżeczka	0.0
- masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	1 porcja	0.1
RAZEM	327.0	19.5	57.0	524.3		33.4

II ŚNIADANIE

PIECZONY BANAN Z SOSEM MALINOWO-JOGURTOWYM - 403 g

1. Banany natnij wzdłuż i wsadź do piekarnika nagrzanego na 180 stopni na 20 minut. Zamiast piekarnika można wykorzystać mikrofalę.
2. Zblenduj maliny z jogurtem i polej powstałym sosem banany przed podaniem.

- banan	215.3	0.6	50.6	208.8	1.9 średnie sztuki	2.2
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	140.5	2.8	8.7	84.3	1 kubek	6.0
- maliny, mrożone	47.2	0.1	5.7	20.3		0.6
RAZEM	403.0	3.6	65.0	313.4		8.8

OBIAD

KURCZAK W SOSIE MASCARPONE - 397 g

1. Obrąć cebulę i pokroić w kostkę. Czosnek rozgnieść i również pokroić. Zeszklić na patelni.
 2. Pierś z kurczaka oczyścić i podsmażyć na patelni wraz z ulubionymi przyprawami.
 4. Pieczarki pokroić w kostkę i uduśić wraz z kurczakiem.
 5. Dodać pomidory z puszki lub passatę pomidorową i doprowadzić do wrzenia.
 6. Do sosu dodać serek mascarpone i poczekać, aż się rozpuści.
- Podawać z ryżem lub makaronem.

- mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1.3	0.0	98.0	1 porcja	21.5
- ser śmietankowo-kremowy, mascarpone	50.0	23.5	0.0	220.0		2.1
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	104.8	0.3	3.6	16.8	0.2 szklanki	0.8
- cebula	30.3	0.1	2.1	10.0	0.2 małej sztuki	0.4
- pieczarka biała	25.6	0.1	0.7	5.4	0.8 dużej sztuki	0.7
- ryż biały, długoziarnisty	70.0	0.5	56.0	255.5	0.5 szklanki	5.0
- czosnek	8.1	0.0	2.7	12.4	1.3 średni ząbek	0.5
- olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	2 łyżeczki	0.0
- bazylia suszona	2.1	0.1	1.0	4.9		0.5
- oregano suszone	0.9	0.0	0.6	2.3		0.1
- chili pieprz cayenne	0.9	0.1	0.5	2.7		0.1
RAZEM	396.7	30.1	67.1	663.9		31.8

KOLACJA

SAŁATKA Z TUŃCZYKA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ - 773 g

1. Ugotuj kaszę.
2. Pokrój pozostałe składniki i wymieszaj z kaszą.
3. Dodaj olej, pokrojone liście pietruszki sól oraz pieprz.

- kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	197.4	0.9	55.7	242.8		4.5
- pomidory, czerwone	378.0	0.8	13.6	64.3	1.9 średnie sztuki	3.4
- tuńczyk w wodzie	103.4	1.2	0.0	98.2	1.1 puszka	21.7
- cebula	69.6	0.3	4.8	23.0	1.1 mała sztuka	1.0
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	12.2	12.2	0.0	109.8	6.3 łyżeczek	0.0
- pietruszka, liście	8.5	0.0	0.8	4.1	2.5 łyżeczki	0.4
- pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0		0.2
- sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0		0.0
RAZEM	773.0	15.4	76.1	547.2		31.1

- Kurczak w sosie mascarpone: 1. Obrąć cebulę i pokroić w kostkę. Czosnek rozgnieść i również pokroić. Zeszklić na patelni.
2. Piersz z kurczaka oczyścić i podsmażyć na patelni wraz z ulubionymi przyprawami.
 4. Pieczarki pokroić w kostkę i udusić wraz z kurczakiem.
 5. Dodać pomidory z puszki lub passatę pomidorową i doprowadzić do wrzenia.
 6. Do sosu dodać serek mascarpone i poczekać, aż się rozpuści.
- Podawać z ryżem lub makaronem.

PODSUMOWANIE DNIA	1899.7	68.6	265.2	2048.8		105.1
-------------------	--------	------	-------	--------	--	-------

DZIEŃ 3

waga [g] tłuszcz [g] węglow. og. [g] energia [kcal] miara domowa białko [g]

I ŚNIADANIE

KANAPKI Z POŁĘDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 483 g (3 kromki)

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Połóż wędlinę, sałatę.
3. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperek i pieprz.

- chleb żytni pełnoziarnisty	143.1	2.6	77.0	343.4	4.8 kromki	9.7
- masło ekstra	10.2	8.4	0.1	76.3	1 porcja	0.1
- polędwica z indyka	97.8	4.5	0.1	102.7	4.8 plastry	15.5
- sałata masłowa	23.4	0.0	0.7	3.7	4.1 liść większy	0.3
- pomidory, czerwone	172.3	0.3	6.2	29.3	1.6 mała sztuka	1.6
- koper ogrodowy	32.1	0.1	2.0	10.6	4.1 łyżki	0.9
- pieprz czarny	4.1	0.1	2.6	10.3		0.4
RAZEM	483.0	16.1	88.6	576.3		28.5

II ŚNIADANIE

SAŁATKA Z SEREM HALLOUMI - 355 g

Ser halloumi zgrilluj razem z cukinią. Pozostałe warzywa pokrój i przełóż na talerz. Na warzywa połóż zgrillowany ser i cukinię, a następnie polej sosem.

Sos: sok z połowy pomarańczy, łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka octu balsamicznego, łyżeczka musztardy i tymianek - wszystko razem wymieszać

- ser halloumi	54.3	12.8	0.9	170.0	2.6 plastry	13.0
- mix sałat z roszponką (Vital Fresh)	52.5	0.1	1.9	8.4		0.6
- papryka czerwona, słodka	64.1	0.3	4.2	20.5	0.4 średniej sztuki	0.8
- cukinia	60.6	0.1	1.9	10.3	0.2 małej sztuki	0.7
- granat	42.7	0.5	8.0	35.4		0.7
- pomarańcza	64.1	0.1	7.2	30.1	0.4 małej sztuki	0.6
- musztarda	8.0	0.5	1.8	13.2	0.8 łyżeczka	0.5
- ocet balsamiczny	4.3	0.0	0.7	3.0	0.8 łyżeczka	0.0
- tymianek suszony	4.3	0.3	2.7	11.8		0.4
RAZEM	354.9	14.7	29.4	302.8		17.3

OBIAD

SCHAB W SOSIE Z ŻURAWINĄ I BROKUŁEM - 926 g

1. Kaszę pęczak opłucz pod bieżącą wodą.
2. W garnku zagotuj dwa razy więcej wody niż kaszy, dodaj odrobinę jarzynki bez glutaminianu sodu.
3. Do gotującej się wody dodaj kaszę i gotuj na wolnym ogniu około 30 minut. Jeśli będzie potrzeba można dolać trochę wody podczas gotowania. Po ugotowaniu garnek z kaszą owiń w ręcznik i odstaw.
4. Brokuł umyj, podziel na różyczki i ugotuj w dużej ilości wody z dodatkiem soli.
5. Na oleju podsmaż plaster schabu. Zdejmij go na chwilę i podsmaż cebulę. Kiedy cebula będzie szklista dodaj ponownie schab oraz żurawinę, sól, pieprz i przyprawy. Dolej wodę i duś na małym ogniu.
6. Kiedy sos będzie gotowy zagęść go mąką ziemniaczaną.

- kasza jęczmienna, pęczak	67.5	1.4	50.6	229.5		5.7
- wieprzowina, schab surowy bez kości	161.3	6.8	0.0	208.1		36.9
- brokuły	340.3	1.4	17.7	105.5		10.2

DZIEŃ 3

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	miara domowa	białko [g]
- woda	170.1	0.0	0.0	0.0	0.7 szklanki	0.0
- cebula	94.8	0.4	6.5	31.3	1.3 mała sztuka	1.3
- żurawina	67.5	0.1	8.1	31.1		0.3
- ksylitol	6.8	0.0	6.8	16.4	1.4 łyżeczki	0.0
- olej z pestek winogron	6.8	6.8	0.0	61.6		0.0
- mąka ziemniaczana	4.1	0.0	3.4	14.7		0.3
- sól morską jodowana	1.4	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	1.4	0.0	0.9	3.4		0.1
- czosnek w proszku	1.4	0.0	1.0	4.5		0.2
- koper ogrodowy, suszony	1.4	0.1	0.8	4.3		0.3
- majeranek suszony	1.4	0.1	0.8	3.7		0.2
RAZEM	926.0	17.0	96.5	713.8		55.5

KOLACJA

CIASTO BANANOWE BEZ JAJEK - 166 g

1. Banana rozgnieć widelcem.
2. Mąkę połącz z sodą i solą.
3. Olej wymieszaj z cukrem i mlekiem, dodaj do niego mąkę z wcześniejszego kroku i banany. Wymieszaj.
4. Na koniec dodaj żurawinę oraz migdały.
5. Piecz w 180 st. C ok 40-50 minut.

- banan	77.0	0.2	18.1	74.7	1 mała sztuka	0.8
- mąka orkiszowa pełnoziarnista	29.7	0.8	20.6	102.8	1.8 płaskie łyżki	4.6
- mąka kukurydziana	14.4	0.4	11.2	50.1	0.7 mocno czubata	0.8
- ksylitol	7.2	0.0	7.2	17.3	1.4 łyżeczki	0.0
- mleko uht, 3,2% tłuszczu	15.2	0.5	0.7	9.3	1 łyżka	0.5
- soda oczyszczona	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0
- żurawina suszona, słodzona	4.0	0.0	3.3	12.4		0.0
- migdały, płatki	6.4	3.6	0.9	39.3	0.6 łyżki	1.4
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	11.2	11.2	0.0	100.8	1.4 łyżki	0.0
RAZEM	165.9	16.8	62.1	406.6		8.1
PODSUMOWANIE DNIA	1929.8	64.6	276.7	1999.5		109.4

DZIEŃ 4

waga [g] tłuszcz [g] węglow. og. [g] energia [kcal] miara domowa białko [g]

I ŚNIADANIE

CIASTO BANANOWE BEZ JAJEK - 200 g (4 plastry)

1. Banana rozgnieć widelcem.
2. Mąkę połącz z sodą i solą.
3. Olej wymieszaj z cukrem i mlekiem, dodaj do niego mąkę z wcześniejszego kroku i banany. Wymieszaj.
4. Na koniec dodaj żurawinę oraz migdały.
5. Piecz w 180 st. C ok 40-50 minut.

- banan	90.6	0.3	21.3	87.9	1 mała sztuka	0.9
- mąka orkiszowa pełnoziarnista	36.2	1.0	25.1	125.3	2.3 płaskie łyżki	5.6
- mąka kukurydziana	18.1	0.5	14.1	63.0	0.9 mocno czubata	1.1
- ksylitol	9.1	0.0	9.0	21.7	1.6 łyżeczki	0.0
- mleko uht, 3,2% tłuszczu	18.1	0.6	0.9	11.0	1 łyżka	0.6
- soda oczyszczona	0.9	0.0	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0
- żurawina suszona, słodzona	5.4	0.1	4.5	16.8		0.0
- migdały, płatki	7.9	4.4	1.1	48.5	0.8 łyżki	1.7
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	13.6	13.6	0.0	122.4	1.6 łyżki	0.0
RAZEM	199.9	20.5	76.1	496.6		9.9

II ŚNIADANIE

SKYR Z OWOCAMI I ORZECHAMI - 464 g (1 porcja)

- jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	150.0	1.5	6.5	111.0		18.0
- winogrona	120.0	0.2	21.1	85.2	10.2 sztuk	0.6
- melon kantalupa	184.0	0.3	15.0	62.6	0.9 szklanka, kulki	1.5
- orzechy pekan	10.0	7.2	1.4	69.1		0.9
RAZEM	464.0	9.3	44.0	327.9		21.1

OBIAD

SCHAB W SOSIE Z ŻURAWINĄ I BROKUŁEM - 912 g

1. Kaszę pęczak opłucz pod bieżącą wodą.
2. W garnku zagotuj dwa razy więcej wody niż kaszy, dodaj odrobinę jarzynki bez glutaminianu sodu.
3. Do gotującej się wody dodaj kaszę i gotuj na wolnym ogniu około 30 minut. Jeśli będzie potrzeba można dolać trochę wody podczas gotowania. Po ugotowaniu garnek z kaszą owiń w ręcznik i odstaw.
4. Brokuł umyj, podziel na różyczki i ugotuj w dużej ilości wody z dodatkiem soli.
5. Na oleju podsmaż plaster schabu. Zdejmij go na chwilę i podsmaż cebulę. Kiedy cebula będzie szklista dodaj ponownie schab oraz żurawinę, sól, pieprz i przyprawy. Dolej wodę i duś na małym ogniu.
6. Kiedy sos będzie gotowy zagęść go mąką ziemniaczaną.

- kasza jęczmienna, pęczak	69.0	1.4	51.7	234.6		5.8
- wieprzowina, schab surowy bez kości	131.0	5.5	0.0	169.0		30.0
- brokuły	348.0	1.4	18.1	107.9		10.4
- woda	174.0	0.0	0.0	0.0	0.7 szklanki	0.0
- cebula	97.0	0.4	6.7	32.0	1.3 mała sztuka	1.4
- żurawina	69.0	0.1	8.3	31.7		0.3
- ksylitol	7.0	0.0	7.0	16.8	1.4 łyżeczki	0.0
- olej z pestek winogron	7.0	7.0	0.0	63.0		0.0
- mąka ziemniaczana	4.2	0.0	3.5	15.0		0.3

DZIEŃ 4

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	miara domowa	białko [g]
- sól morską jodowaną	1.4	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	1.4	0.0	0.9	3.5		0.1
- czosnek w proszku	1.4	0.0	1.0	4.6		0.2
- koper ogrodowy, suszony	1.4	0.1	0.8	4.3		0.3
- majeranek suszony	1.4	0.1	0.8	3.7		0.2
RAZEM	913.1	16.0	98.7	686.1		49.0

KOLACJA

KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ Z KALAFIORA - 374 g

1. Pokrój ugotowanego, przestudzonego kalafiora.
2. Dodaj olej, koperek, przyprawy i wymieszaj.
3. Posmaruj chleb serkiem śmietankowym naturalnym lub smakowym.
4. Na wierzch połóż wędlinę.

- chleb żytni pełnoziarnisty	89.5	1.6	48.2	214.8	3 kromki	6.1
- serek śmietankowy do smarowania, smakowy	48.3	11.1	1.4	117.4		2.9
- szynka delikatesowa z kurczaka	53.7	3.0	0.0	66.1	3 plastry	9.8
- kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	158.3	0.7	6.5	36.4		2.9
- oliwa z oliwek	4.5	4.5	0.0	40.1	2.5 łyżeczki	0.0
- koper ogrodowy	17.0	0.1	1.0	5.6	2 łyżki	0.5
- pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.1	2 do smaku	0.2
- sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0		0.0
RAZEM	374.2	21.0	58.5	485.5		22.4
PODSUMOWANIE DNIA	1951.2	66.7	277.2	1996.0		102.3

DZIEŃ 5

waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	miara domowa	białko [g]
----------	-------------	-----------------	----------------	--------------	------------

I ŚNIADANIE

OMLET ZE SZCZYPIORKIEM I WARZYWAMI - 260 g

1. Jaja wbij do naczynia, dodaj wodę i roztrzep.
2. Dodaj pokrojony szczypior, sól, pieprz i wymieszaj.
3. Na niedużej patelni rozgrzej masło, wylej jaja.
4. Usmaż omlet. Aby go nie przewracać przykryj patelnię pokrywką i pilnuj, kiedy się zetnie u góry.
5. Wyłóż omlet na talerz i ułóż obok niego lub na jego połówce pokrojone pomidory, awokado (skropione sokiem z cytryny i posypane pieprzem) i paprykę.

- jaja kurze całe	97.7	9.5	0.6	136.8	2 sztuka (kl. wagowa)	12.2
- woda	5.1	0.0	0.0	0.0		0.0
- szczypiorek	7.7	0.1	0.3	2.6	1 łyżka	0.3
- masło ekstra	9.9	8.2	0.1	73.9	1 łyżeczka czubata	0.1
- papryka czerwona, słodka	36.2	0.2	2.4	11.6	0.2 średniej sztuki	0.5
- pomidory, cherry	97.7	0.5	4.7	21.5	7.9 sztuk	1.1
- sól biała	0.4	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	0.2	0.0	0.1	0.5		0.0
- sok ze świeżej cytryny	5.1	0.0	0.3	1.1		0.0
- chleb żytni pełnoziarnisty	105.0	1.9	56.5	252.0	3.5 kromki	7.1
RAZEM	364.9	20.3	65.0	500.0		21.3

II ŚNIADANIE

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z SOSEM PAPRYKOWYM - 639 g

1. Ugotowane ziemniaki, surową rzodkiewkę oraz pomidora pokrój w kostkę.
2. Czosnek, świeżą paprykę, koncentrat, olej oraz przyprawy zmiksuj na gładki sos.
3. Sałatkę wymieszaj i polej sosem.

- ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	222.1	0.2	44.4	191.0		3.8
- pomidory, czerwone	236.7	0.5	8.5	40.2	1.2 średnia sztuka	2.1
- rzodkiewka	60.9	0.1	2.7	11.0	0.6 średniej porcji	0.6
- papryka czerwona, słodka	92.8	0.5	6.1	29.7	0.6 średniej sztuki	1.2
- czosnek	3.6	0.0	1.2	5.5	1.2 mały ząbek	0.2
- koncentrat pomidorowy, 30%	15.8	0.2	2.6	15.3	1.2 łyżeczka	0.9
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	2.1	2.1	0.0	19.0	0.9 łyżeczki	0.0
- pieprz czarny	1.2	0.0	0.8	3.1		0.1
- sól biała	1.2	0.0	0.0	0.0		0.0
- chili pieprz cayenne	1.2	0.2	0.7	3.9		0.1
- papryka, mielona	1.2	0.2	0.7	3.5		0.2
RAZEM	639.0	4.1	67.8	322.3		9.3

OBIAD

ZUPA GROCHOWA - 1168 g

1. Warzywa obierz, umyj.
2. Ziemniaki pokrój w kostkę i zostaw na później.
3. Do garnka włóż mięso, opłukany w wodzie groch, warzywa w całości oprócz ziemniaków oraz wszystkie przyprawy.
4. Zalej składniki wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj ok 1.5h.
5. Pod koniec gotowania dodaj ziemniaki, a wyjmij mięso i warzywa.

DZIEŃ 5

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	miara domowa	białko [g]
--	-------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------	---------------

6. Mięso oddziel od kości i pokrój na kawałki, warzywa także pokrój.

7. Mięso i warzywa ponownie dodaj do zupy.

- woda	816.0	0.0	0.0	0.0		0.0
- wieprzowina, żeberka	90.9	20.2	0.0	249.1		16.8
- groch połówki, dojrzałe nasiona	84.6	3.3	52.1	278.7	0.4 szklanka	19.6
- marchew	42.8	0.1	3.7	14.1	0.4 średnia sztuka	0.4
- pietruszka, korzeń	20.9	0.1	2.2	9.8	0.4 średnia sztuka	0.5
- seler korzeniowy	25.1	0.1	1.9	7.5	0.4 mały kawałek na	0.4
- majeranek suszony	0.8	0.1	0.5	2.2		0.1
- pieprz czarny	0.4	0.0	0.3	1.0		0.0
- sól morską jodowaną	3.8	0.0	0.0	0.0	0.7 łyżeczki	0.0
- liść laurowy	0.1	0.0	0.1	0.2		0.0
- ziele angielskie całe	0.1	0.0	0.1	0.2		0.0
- ziemniaki	82.5	0.1	14.4	63.5		1.7
RAZEM	1167.9	23.9	75.3	626.5		39.6

KOLACJA

SAŁATKA Z TWAROGIEM WĘDZONYM I FASOLKĄ - 477 g

1. Warzywa pokrój w kawałki i wymieszaj ze sobą, dodaj ser.

2. Jogurt wymieszaj z cytryną i dopraw, polej sosem sałatkę.

- sałata lodowa	12.6	0.0	0.4	1.8		0.1
- cebula	43.9	0.2	3.0	14.5	0.75 małej sztuki	0.6
- fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	149.7	1.6	32.2	185.6	0.75 puszki	11.9
- ogórki, konserwowe	75.4	0.1	4.2	18.1	2.3 sztuki	0.2
- ser twarogowy tłusty, wędzony	125.6	21.4	3.8	277.6		17.6
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	62.8	1.3	3.9	37.7	2.3 łyżki	2.7
- sok ze świeżej cytryny	5.2	0.0	0.4	1.2		0.0
- sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	1.2	0.0	0.8	3.1		0.1
RAZEM	477.0	24.5	48.6	539.5		33.3
PODSUMOWANIE DNIA	2648.7	72.7	256.6	1988.3		103.6

DZIEŃ 6

waga [g] tłuszcz [g] węglow. og. [g] energia [kcal] miara domowa białko [g]

I ŚNIADANIE

KANAPKI Z PASTĄ TUŃCZYKA - 358 g

1. Rozgnieć widelcem twaróg oraz tuńczyka.
2. Wymieszaj składniki na pastę (tuńczyk, twaróg, jogurt, szczypiorek, pieprz).
3. Posmaruj chleb pastą.
4. Pokrój paprykę na strąki.

- chleb żytni jasny	73.0	0.9	41.9	181.0	2.2 kromki	2.8
- ser twarogowy chudy	54.0	0.3	1.9	52.9	1.1 plaster	10.7
- tuńczyk w oleju	43.0	3.9	0.0	81.3		11.7
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	48.0	1.0	3.0	28.8	2.1 łyżki	2.1
- masło ekstra	11.0	9.1	0.1	82.3	1.1 porcja	0.1
- szczypiorek	16.0	0.1	0.6	5.4	2.1 łyżki	0.7
- pieprz czarny	2.2	0.1	1.4	5.5		0.2
- papryka żółta, słodka	110.0	0.2	7.0	29.7		1.1
RAZEM	357.2	15.6	55.8	467.0		29.2

II ŚNIADANIE

- melon kantalupa	203.0	0.4	16.6	69.0	1.1 szklanka, kulki	1.7
- serek o smaku waniliowym (Bieluch)	164.0	10.7	23.0	232.9	1.1 opakowanie	10.7
RAZEM	367.0	11.0	39.5	301.9		12.4

OBIAD

ZUPA GROCHOWA - 1100 g

1. Warzywa obierz, umyj.
2. Ziemniaki pokrój w kostkę i zostaw na później.
3. Do garnka włóż mięso, optukany w wodzie groch, warzywa w całości oprócz ziemniaków oraz wszystkie przyprawy.
4. Zalej składniki wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj ok 1.5h.
5. Pod koniec gotowania dodaj ziemniaki, a wyjmij mięso i warzywa.
6. Mięso oddziel od kości i pokrój na kawałki, warzywa także pokrój.
7. Mięso i warzywa ponownie dodaj do zupy.

- woda	770.0	0.0	0.0	0.0		0.0
- wieprzowina, żeberka	84.0	18.6	0.0	230.2		15.5
- groch połówki, dojrzałe nasiona	79.0	3.1	48.7	260.3	0.6 szklanki	18.3
- marchew	41.0	0.1	3.6	13.5	0.6 średniej sztuki	0.4
- pietruszka, korzeń	20.0	0.1	2.1	9.4	0.6 średniej sztuki	0.5
- seler korzeniowy	24.0	0.1	1.8	7.2	0.6 mały kawałek na	0.4
- majeranek suszony	0.8	0.1	0.5	2.1		0.1
- pieprz czarny	0.4	0.0	0.2	1.0		0.0
- sól morską jodowaną	3.4	0.0	0.0	0.0	0.6 łyżeczki	0.0
- liść laurowy	0.1	0.0	0.0	0.2		0.0
- ziele angielskie całe	0.1	0.0	0.0	0.2		0.0
- ziemniaki	77.0	0.1	13.5	59.3		1.6
RAZEM	1099.7	22.1	70.5	583.4		36.8

KOLACJA

PIZZA Z PIECZARKAMI, SZYNKĄ, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ - 335 g

1. Wymieszać drożdże z cukrem i 1 szklanką wody.
2. Po wyrośnięciu dodać mąkę, sól, olej i pozostałą wodę.
3. Wyrobić i zostawić do wyrośnięcia.
4. Piec w 220 stopniach przez 12-15 min.

Na pizzy ułożyć ulubione składniki.

- mąka pszenna typ 500, z witaminami	114.0	1.4	84.4	391.0		11.5
- drożdże piekarskie, prasowane	11.0	0.2	1.6	11.7		1.2
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	5.0	5.0	0.0	45.0	2.7 łyżeczki	0.0
- woda	57.0	0.0	0.0	0.0	0.2 szklanki	0.0
- cukier, biały	8.0	0.0	8.0	31.9	0.4 łyżki	0.0
- sól biała	2.1	0.0	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0
- mozzarella, z pełnego mleka	33.0	7.3	0.8	98.7		7.3
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	29.0	0.1	1.0	4.6		0.2
- szynka wieprzowa, gotowana	19.0	0.8	0.2	22.4	0.4 plastrów	3.7
- pieczarka biała	18.0	0.1	0.5	3.8	0.4 dużych sztuk	0.5
- kukurydza biała, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	11.0	0.1	1.6	7.4		0.3
- papryka czerwona, słodka	28.0	0.1	1.8	9.0		0.4
RAZEM	335.1	15.1	99.8	625.4		25.1
PODSUMOWANIE DNIA	2159.0	63.8	265.6	1977.7		103.5

DZIEŃ 7

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	miara domowa	białko [g]
--	----------	-------------	-----------------	----------------	--------------	------------

I ŚNIADANIE

- sardynka w pomidorach	100.0	9.9	1.4	163.0	1 puszka	17.0
- chleb żytni pełnoziarnisty	100.0	1.8	53.8	240.0	3.3 kromki	6.8
- masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	1 porcja	0.1
RAZEM	210.0	20.0	55.3	477.8		23.9

II ŚNIADANIE

SAŁATKA Z BURAKÓW I KOZIEGO SERA - 498 g

- burak	445.4	0.4	42.3	187.1	1.5 średniej sztuki	8.0
- ser kozi, miękki	24.9	5.2	0.0	65.7	2.6 plastra	4.6
- rukola	7.4	0.0	0.3	1.8	0.7 szklanki	0.2
- ocet balsamiczny	12.0	0.0	2.0	8.4	0.7 łyżki	0.1
- oliwa z oliwek	6.0	6.0	0.0	53.8	3 łyżeczki	0.0
- sól morska jodowana	0.8	0.0	0.0	0.0	0.1 łyżeczki	0.0
- pieprz czarny	1.0	0.0	0.7	2.6	0.6 szczypta	0.1
RAZEM	497.5	11.8	45.3	319.4		13.0

OBIAD

ŁOSOŚ W SOSIE TERIYAKI - 525 g

1. Przygotować sos teriyaki.
2. Dzwonko łososia położyć w sosie i zostawić pod przykrywką do uduszenia.
3. W tym czasie przygotować spaghetti z cukinii i ugotować ryż.
4. Spaghetti z cukinii dodać do łososia do lekkiego zblanszowania.

- Sos teriyaki	162.0	7.6	17.5	152.0	0.5 porcji	5.3
- łosoś, atlantycki, dziki, świeży	160.0	10.1	0.0	227.2		31.7
- cukinia	123.0	0.1	3.9	20.9	0.6 małej sztuki	1.5
- ryż dziki	80.0	0.9	59.9	285.6		11.8
RAZEM	525.0	18.7	81.3	685.7		50.3

KOLACJA

PIZZA Z PIECZARKAMI, SZYNKĄ, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ - 281 g

1. Wymieszać drożdże z cukrem i 1 szklanką wody.
2. Po wyrośnięciu dodać mąkę, sól, olej i pozostałą wodę.
3. Wyrobić i zostawić do wyrośnięcia.
4. Piec w 220 stopniach przez 12-15 min.

Na pizzy ułożyć ulubione składniki.

- mąka pszenna typ 500, z witaminami	94.6	1.1	70.0	324.5		9.6
- drożdże piekarskie, prasowane	8.4	0.2	1.2	8.9		0.9
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	6.5	6.5	0.0	58.5	3.1 łyżeczki	0.0
- woda	46.4	0.0	0.0	0.0	0.2 szklanki	0.0
- cukier, biały	6.5	0.0	6.5	25.9	0.4 łyżki	0.0

DZIEŃ 7

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	miara domowa	białko [g]
- sól biała	1.7	0.0	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0
- mozzarella, z pełnego mleka	30.6	6.8	0.7	91.5		6.8
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku	24.1	0.1	0.8	3.9		0.2
pomidorowym						
- szynka wieprzowa, gotowana	14.8	0.6	0.1	17.5	0.4 plastrów	2.9
- pieczarka biała	14.8	0.1	0.4	3.1	0.4 dużych sztuk	0.4
- kukurydza biała, ziarna, w puszcze, po	8.4	0.1	1.2	5.6		0.2
odsączeniu						
- papryka czerwona, słodka	24.1	0.1	1.6	7.7		0.3
RAZEM	280.8	15.5	82.6	547.0		21.2
PODSUMOWANIE DNIA	1513.3	65.9	264.5	2030.0		108.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, płatki	1 łyżka	15 [g]	orzechy pekan		19 [g]
-----------------	---------	--------	---------------	--	--------

DODATKI DO DAŃ

Sos teriyaki	1 porcja	170 [g]	drożdże piekarskie, prasowane		20 [g]
koncentrat pomidorowy, 30%	1 łyżeczka	16 [g]	musztarda	2 łyżeczki	20 [g]
soda oczyszczona		1.7 [g]			

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	200 [g]	polędwica z indyka	5 plastrów	110 [g]
szynka delikatesowa z kurczaka	3 plastry	60 [g]	szynka wieprzowa, gotowana	1 plaster	36 [g]
wieprzowina, schab surowy bez kości		300 [g]	wieprzowina, żeberka		240 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	5 sztuka (kl. wagowa M)	290 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	17 łyżek	410 [g]
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny		150 [g]	masło ekstra	5 porcji	60 [g]
mleko uht, 3,2% tłuszczu		34 [g]	mozzarella, z pełnego mleka	1 szklanka, tarta	70 [g]
ser halloumi		60 [g]	ser kozi, miękki		25 [g]
ser twarogowy chudy	1 plaster	60 [g]	ser twarogowy tłusty, wędzony		130 [g]
ser śmietankowo-kremowy, mascarpone		100 [g]	serek o smaku waniliowym (Bieluch)	1 opakowanie	170 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	18 łyżek	450 [g]	serek śmietankowy do smarowania, smakowy		49 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok ze świeżej cytryny		20 [g]	woda	8 szklanek	2050 [g]
------------------------	--	--------	------	------------	----------

OWOCE I PRZETWORY

agrest	1 porcja	28 [g]	banan	5 małych sztuk	650 [g]
borówka amerykańska	1 garść	37 [g]	brzoskwinia		38 [g]
granat		80 [g]	kiwi		18 [g]
maliny	1 mała porcja	28 [g]	maliny, mrożone		48 [g]
melon kantalupa	28 kulek	800 [g]	pomarańcza		90 [g]
winogrona	10 sztuk	130 [g]	żurawina	1 szklanka, krojona	140 [g]
żurawina suszona, słodzona		10 [g]			

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona		7 [g]	chili pieprz cayenne		3.0 [g]
czosnek w proszku		2.8 [g]	koper ogrodowy	18 łyżeczek	60 [g]
koper ogrodowy, suszony		2.8 [g]	liść laurowy		0.2 [g]
majeranek suszony		4.4 [g]	mięta zielona, świeża		4.5 [g]
ocet balsamiczny	1 łyżka	17 [g]	oregano suszone		4.2 [g]
papryka, mielona		1.2 [g]	pieprz czarny		21 [g]
sól biała	2 łyżeczki	10 [g]	sól morską jodowaną	2 łyżeczki	12 [g]
tymianek suszony		4.3 [g]	ziele angielskie całe		0.2 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

sardynka w pomidorach	1 puszka	100 [g]	tuńczyk w oleju		43 [g]
tuńczyk w wodzie	1 puszka	110 [g]	łosoś, atlantycki, dziki, świeży		160 [g]

SŁODYCZE

cukier, biały	3 łyżeczki	15 [g]	ksylitol	3 łyżki	31 [g]
miód pszczeni	3 łyżeczki	48 [g]			

TŁUSZCZE

olej rzepakowy tłoczony na zimno	25 łyżeczek	60 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	7 łyżeczek	13 [g]
olej z pestek winogron		14 [g]	oliwa z oliwek	5 łyżeczek	11 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły		1150 [g]	burak	4 małe sztuki	600 [g]
cebula	5 małych sztuk	430 [g]	cukinia	1 mała sztuka	220 [g]
czosnek	2 duże ząbki	23 [g]	fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	1 puszka	150 [g]
groch połówki, dojrzałe nasiona	1 szklanka	170 [g]	kalafior, gotowany, odsączony, bez soli		160 [g]
kukurydza biała, ziarna, w puszce, po odsączeniu		20 [g]	marchew	1 średnia sztuka	120 [g]
mix sałat z roszponką (Vital Fresh)		60 [g]	mąka ziemniaczana		9 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

ogórki, konserwowe	1 średnia sztuka	80 [g]	papryka czerwona, słodka	1 duża sztuka	290 [g]
papryka żółta, słodka		140 [g]	pieczarka biała	9 małych sztuk	100 [g]
pietruszką, korzeń	1 średnia sztuka	60 [g]	pietruszką, liście	2 łyżki	9 [g]
pomidory, cherry		100 [g]	pomidory, czerwone	10 małych sztuk	1150 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	18 łyżek	270 [g]	rukola	1 szklanka	8 [g]
rzodkiewka	5 małej porcji	370 [g]	sałata lodowa		14 [g]
sałata masłowa	4 liść większy	32 [g]	seler korzeniowy	1 mały kawałek na zupę	80 [g]
szczypiorek	22 łyżeczek	70 [g]	ziemniaki		220 [g]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli		230 [g]			

ZBOŻOWE

chleb żytni jasny	2 kromki	80 [g]	chleb żytni pełnoziarnisty	14 kromka	700 [g]
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana		200 [g]	kasza jęczmienna, pęczak	8 łyżek	140 [g]
mąka kukurydziana	3 lekko czubata łyżka	33 [g]	mąka orkiszowa pełnoziarnista		70 [g]
mąka pszenna typ 500, z witaminami		210 [g]	ryż biały, długoziarnisty	1 szklanka	140 [g]
ryż dziki		80 [g]			